

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



学校給食の栄養基準量	E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質		
	小学校	650	21.1~32.5g
中学校	830	27.0~41.5g	18.4~27.7g

4月の予定

※天久小※

- ・8日：給食なし
- ・15日：小1年給食開始

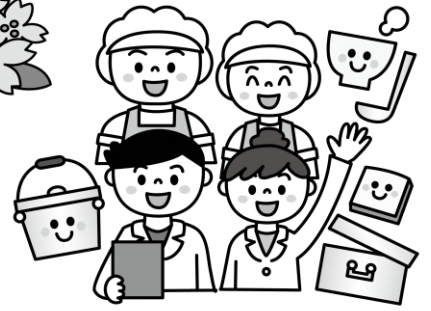
※安岡中※

- ・9日：給食なし
- ・10日：中1年給食開始



入学・進級おめでとう

はる ひざ しん きゅう
うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



こんだて	<p>4月 給食目標</p> <p>みんなで協力して準備や かたづけけをしよう</p>		
	一口メモ	<p>8 (水) 天久小欠食</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>おぎごはん ハヤシライス</p>	<p>9 (木) 安岡中欠食</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>おぎごはん ハヤシライス</p>

こんだて	<p>13(月)</p> <p>ごもちゅうか</p> <p>いため</p> <p>しゅうまい</p> <p>おぎごはん はるさめスープ</p>	<p>14(火)</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>やさい</p> <p>とうふのじゃこ</p> <p>やさそば サラダ</p>	<p>15(水) 小1給食開始</p> <p>オレンジ(中学)</p> <p>祝いデザート(小学)</p> <p>コールスロー</p> <p>サラダ</p> <p>おぎごはん チキンカレー</p>	<p>16(木)</p> <p>県産まぐろのしょうがやき</p> <p>まごわやさしい</p> <p>クファージュシー サラダ</p>	<p>17(金)</p> <p>すみそあえ</p> <p>ちくわのいそべやき</p> <p>きびごはん 鳥やさいம்பشى</p>
------	---	--	--	---	---

一口メモ	ごはん・スープ・おかず、どれもバランスよく食べるようにしましょう。	コロッケには、北海道産のかぼちゃを使っています。かぼちゃの甘みがとてもおいしいです。	今日から小学校1年生の給食が始まります。みなさんの大好きなカレーライスです。	毎月第3木曜日は、琉球料理の日です。昔の人たちの知恵と工夫が詰まっています。	暑くなってくると、冷たくてさっぱりした和え物がおいしく感じます。
------	-----------------------------------	--	--	--	----------------------------------

こんだて	<p>20(月)</p> <p>バナナ</p> <p>もずくどん(ぐ)</p> <p>小:1/2</p> <p>中:1本</p> <p>ぐだくさん</p> <p>ごはん みそしる</p>	<p>21(火)</p> <p>パンサンスー</p> <p>ぎょうざ</p> <p>おぎごはん マーボーどうふ</p>	<p>22(水)</p> <p>メンチカツ</p> <p>スパゲッティ コロコロサラダ</p> <p>ナポリタン</p>	<p>23(木)</p> <p>こくとうまめ</p> <p>なのはなのあえもの</p> <p>おぎごはん にくじゃが</p>	<p>24(金)</p> <p>おからイリチー</p> <p>さばの</p> <p>てりやき</p> <p>おぎごはん そぼろじる</p>
------	---	---	--	--	---

一口メモ	4月の第三日曜日はもずくの日です。もずくだけではなく、やさしいもつぷり入っています。	給食のマーボーどうふは、玉ねぎ、にんじん、たけのこなどのやさいを使っています。	早食べになりやすいめんメニューの日は、よくかむことを意識して食べましょう！	春が旬の菜の花は、ほんのり苦みがありますが、季節限定の味わいです。	食べるときの姿勢は、足をしっかり床につけ、背すじをのばすことを意識しましょう。
------	--	---	---------------------------------------	-----------------------------------	---

こんだて	<p>27(月)</p> <p>ひじきいため</p> <p>あおさいりあじフライ</p> <p>おぎごはん けんちんじる</p>	<p>28(火)</p> <p>シークワサーサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>こくとうパン はるキャベツのクリームに</p>	<p>昭和の日</p>	<p>30(木)</p> <p>ささみチーズフライ</p> <p>カレーピラフ マカロニサラダ</p>	<p>給食当番の約束</p> <ul style="list-style-type: none"> 手をせっけんできれいにあらいましょう 白い白衣のボタンはとめましょう ぼうしをかぶりましょう マスクはきちんとつけましょう つめをみじかくきりましょう
一口メモ	けんちん汁は、食後の底からまで、どの具材もバランスよく配せられているようにしましょう。	春キャベツは早春から初夏にかけてとれます。みずみずしくてとてもおいしいです。		ささみチーズフライの中には、チーズとほうれんそうが入っています。	